

お元気ですか

● 医師会だより No.289 2024.5月号

みんなでよりそい すこやか いわて

フレイルって何?

心身の機能



フレイル=「Frailty(虚弱)」とは…
 からだやこころの機能(はたらき)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

あなたはフレイル?チェックしてみましょう!

- 半年で2~3kgの体重減少があった
- ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- 歩く速さが遅くなった
- 握力が落ちた
- 身体を動かす機会が減った

3個以上当てはまったらフレイル、1~2個当てはまったらフレイル予備軍です。

運動



- 家で動く時間を増やす
いつもより念入りにお掃除
テレビの合間に足踏み など
- 筋トレやストレッチ
週2~3回行いましょう
テレビ体操やラジオ放送、動画
配信などもオススメ!
- 人混みを避けて散歩
できれば1日5,000歩以上!

栄養



- 1日3食、バランスの良い食事
特に、筋肉を作るために必要な
タンパク質(肉、魚、大豆製品など)
免疫力を高めるビタミン類
- 免疫力を高めよう
腸内環境を整えましょう
内臓温度をアップ

※食事制限のある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

お口



- 毎食後・寝る前の歯みがき
お口の手入れで他の感染症も予防
入れ歯の掃除も忘れずに
- お口の体操
1日1回、口と舌の運動を
早口ことばや歌もオススメ!
- いつもより硬めの食材を多く
取り入れてお口の筋力アップ

こころ



- 電話やメールを
活用してお喋り
つながりが途切れないように
連絡を取り合いましょう
- 笑いの力で免疫力アップ
笑うことで免疫細胞が活性化!
- 日光を浴びよう
外の空気を吸って1日にメリハリを

午後11時以降も
対応しています! こども夜間ケアダイヤル

受付時間 / 午後11時~翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は6/26(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589
協賛 / 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間 / 午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
または ☎ #8000
※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。